



1 1 月 2 0 日 (金)

雑穀ごはん

さばのみぞれかけ

豚汁

牛乳

今日の雑穀ごはんには、麦・あわ・きび・玄米等9種類の雑穀が入っていました。さばのみぞれかけは、カラッと揚げたさばに出汁をたっぷり含んだみぞれ(大根おろし)がかかっている、とても美味しかったです。10種類もの具材が入っている豚汁は栄養満点で、体が温まりました。